جدول 10 : مشاكل وحلول

الرقم	المشكلة	الحل
1	قلة الشهية	محاولة تناول الطعام حتى لو لم يكن المريض جائعاً . تناول من 4 إلى 6 وجبات صغيرة كل يوم . تناول الأطعمة الباردة بدلاً من الساخنة لأن مذاقها أفضل بالعادة. تناول الأطعمة الغنية بالبروتين (البيض واللحوم والأسماك والدواجن) ، للحصول على كمية كافية من البروتين. جعل الطعام جذابًا بوضعه في أطباق جميلة أو إضافة مقبلات له . استخدام مكملات الغذائية إذا لزم الأمر.
2	جفاف البشرة	تجنب الاستحمام بالماء الساخن لمدة طويلة . استخدام صابون خال من المواد الكيميائية والعطور مثل (الصابونة النابلسية) .
3	الحكة (بسبب ارتفاع الفسفور في الدم)	وصف نظام غذائي كلوي يحد من الأطعمة عالية الفسفور. أخذ روابط الفسفور مع كل وجبة يمكن أن يساعد من تخفيف الحكة . محاولة الحفاظ على مستوى الفسفور عند 5.5 ملغم /ديسيلتر أو أقل. ينصح أيضا بالبقاء على جهاز غسيل الكلى مدة العلاج بالكامل ؛ لأنه يتم إزالة بعض الفسفور، وكذلك السموم الأخرى من خلاله .
4	العطش	التقليل من كمية الملح والتوابل أثناء الطهي . تقليل تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السوائل مثل : البطيخ والشوربات والبوظة . محاولة شرب السوائل الباردة بدلا من المشروبات الساخنة . تجميد الماء وتناوله على شكل ثلج ذلك يساعد في تقليل الشعور بالعطش . اذا كان المريض مريض سكري محاولة الحفاظ على مستوى السكر في الدم ؛ لأن ارتفاع مستوى السكر يزيد من الشعور بالعطش .
5	ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم	عن طريق الحد من أو تجنب الأطعمة عالية البوتاسيوم مثل : • الموز، والشمام ، الأفوكادو ، البرتقال ، الكيوي ، البابايا • البطاطا البيضاء والبطاطا الحلوة والطماطم والياسمين والسبانخ المطبوخ والخرشوف. • عصائر الفاكهة أو الخضراوات المصنوعة من منتجات البوتاسيوم العالية (عصير الطماطم وعصير البرتقال وعصير الخوخ(• منتجات الألبان مثل الحليب ، حليب الصويا ، البودنج ، الآيس كريم ، أو الزبادي (أكثر من نصف كوب في اليوم) • بدائل الملح التي تحتوي على كلوريد البوتاسيوم. • حلويات تحتوي على الشوكولاته أو المكسرات
6	فقر الدم	يمكن علاج نقص الحديد بمكملات الحديد الغذائية التي تؤخذ عن طريق الفم أو بالحديد (الحقن الوريدي) وغالبا ما توصف بأنها 200 ملغم من الحديد العنصري مرتين إلى ثلاث مرات يوميا ، ولكن الاحتياجات تختلف من شخص لآخر. من المهم مراجعة الطبيب قبل البدء بنظام الحديد الفموي. زيادة الحديد الغذائي مفيد أيضا، وتحتوي بعض المصادر الجيدة على الحديد (اللحوم الخالية من الدهن) والدواجن والمأكولات البحرية والحبوب المدعمة والمغذية بالأرز. بما في ذلك مصدر فيتامين C ، مثل الفراولة مع الأطعمة الغنية بالحديد ؛لأن فيتامين سي يساعد في امتصاص الحديد

الرقم	المشكلة	الحل
7	ارتفاع في نسبة الكوليسترول أو أمراض القلب	• اختيار اللحوم الخالية من الدهن ، وتناول الأسماك في كثير من الأحيان اختيار فواكه وخضروات البوتاسيوم المنخفضة المحتوية على مضادات الأكسدة للمساعدة في تحسين نظام الكلى وزيادة الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية. زيادة تناول أحماض أوميغا 3 الدهنية لها تأثير وقائي للقلب. المصادر الجيدة لأحماض أوميغا 3 الدهنية هي الأسماك الزيتية في الماء البارد مثل السلمون والماكريل والتونة وسمك السلمون وسمك الرنجة وزيت الكانولا وزيت بذور الكتان. الحفاظ على وزن صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام
8	انخفاض سكر الدم لدى مريض الغسيل المصاب بالسكري	إذا كان المريض مصابًا بداء السكري ، فعليه أن يختار عصير التفاح أو العنب أو التوت البري عندما ينخفض سكر الدم.